มารยาทในการรับประทานอาหาร

﴿آداب الطعام﴾

[ไทย – Thai – تايلاندي]

ดร.อะมีน บิน อับดุลลอฮฺ อัช-ชะกอวีย์

แปลโดย : ณัจญวา บุญมาเลิศ

ผู้ตรวจทาน : อัสรัน นิยมเดชา

ที่มา : หนังสือ อัด-ดุร็อรฺ อัล-มุนตะกอฮฺ มิน อัล-กะลีมาต อัล-มุลกอฮฺ

2011 - 1432

IslamHouse.com

﴿آداب الطعام﴾

« باللغة التايلاندية »

د. أمين بن عبدالله الشقاوي

ترجمة: نجوى بونماليرت

مراجعة: عصران نئ يوم ديشا

المصدر: كتاب الدرر المنتقاة من الكلمات الملقاة

2011 - 1432

IslamHouse.com

มารยาทในการรับประทานอาหาร

มวลการสรรเสริญเป็นสิทธิ์ของพระองค์อัลลอฮฺพระผู้อภิบาลแห่งสากลจักรวาล ขอความสุขความจำเริญและความสันติจงประสบแด่ท่านนบีมุฮัมหมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ตลอดจนวงศ์วานและมิตรสหายของท่านโดยทั่วกัน ฉันขอปฏิญาณว่า ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮฺเพียงพระองค์เดียว ไม่มีภาคีใดๆ สำหรับพระองค์ และฉันขอปฏิญาณว่า มุฮัมหมัดเป็นบ่าวของพระองค์อัลลอฮฺและเป็นศาสนทูตของพระองค์

สิ่งหนึ่งที่เป็นความลับแห่งความยิ่งใหญ่ของศาสนาอิสลาม คือ การที่ศาสนาอิสลามได้กล่าวถึงและอธิบายแนวทางการดำเนินชีวิตในแง่มุมต่างๆ ไว้อย่างชัดเจน และส่วนหนึ่งจากแง่มุมต่างๆ ของการดำเนินชีวิตที่ศาสนาได้กล่าวถึงก็คือ มารยาทในการรับประทานอาหาร ซึ่งมีดังต่อไปนี้

หนึ่ง การกล่าว "บิสมิลลาฮฺ" ก่อนรับประทานอาหารและการดื่ม

มีรายงานจากอัล-บุคอรีย์และมุสลิมจากหะดีษของ อัมร์ บิน สะละมะฮฺ เล่าว่า ท่านนบี ได้กล่าวกับอัมร์ว่า:

«يَا غُلامُ ، سَمِّ اللهَ وَكُلْ بِيَمِيْنِكَ ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيْكَ»

"โอ้เด็กน้อยเอ๋ย จงกล่าวนามของอัลลอฮฺ และจงรับประทานด้วยมือขวา และรับประทานอาหารที่อยู่ถัดจากท่าน" (อัล-บุคอรีย์: 5376 และมุสลิม: 2022)

หากว่าลืมกล่าว "บิสมิลลาฮฺ" ก่อนเริ่มรับประทานอาหาร ก็ให้กล่าวเมื่อนึกขึ้นได้ มีรายงานจากอัต-ติรมิซีย์ จากหะดีษของท่านหญิงอาอิชะฮฺ รอฎิยัลลอฮุอันฮา ว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัมได้กล่าวว่า:

«إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللهِ تَعَالى ، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللهِ تَعالى فِي أَوَّلِهِ ، فَلْيَقُلْ : بِاسْمِ اللهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ»

"เมื่อคนใดคนหนึ่งในหมู่พวกท่าน ได้รับประทานอาหาร ก็จงกล่าวนามของอัลลอฮเถิด ถ้าหากว่าเขาลืมกล่าวก่อนทาน หากเขานึกขึ้นได้ ก็จงกล่าวว่า "บิสมิลลาฮิ เอาวะลุฮู วะอาคิรุฮู" (ความว่า ด้วยพระนามของอัลลอฮฺทั้งในตอนเริ่มและตอนสุดท้าย-ผู้แปล)" (อัต-ติรมิซีย์: 3767)

สอง รับประทานและดื่มด้วยมือขวา

ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้มุสลิมรับประทานหรือดื่มด้วยมือซ้าย มีรายงานจากมุสลิม จากหะดีษของสะละมะฮฺ บิน อัลอักวะอฺ ว่า:

أنَّ رَجُلا أَكَلَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلى اللهُ عَليهِ وَسلم بِشِمَالِهِ ، فَقَال النبيُ صَلى اللهُ عليه وسلَمَ «كُلْ بِيَمِيْنِكَ» ، فقال : لا أَسْتَطِيْعُ ، قال : «لا اسْتَطَعْتَ»، مَا مَنَعَهُ إلا الكِبْرُ ، قال: فَمَا رَفَعَهَا إلى فِيْه.

ชายคนหนึ่งได้รับประทานอาหารด้วยมือซ้ายต่อหน้าท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ท่านนบีได้กล่าวแก่ชายคนนั้นว่า "จงทานด้วยมือขวาของท่าน" ชายคนนั้นได้ตอบว่า "ฉันทำไม่ได้" ท่านนบีจึงได้กล่าวว่า "แล้วท่านจะทำไม่ได้อีกต่อไป!" ที่ทำไม่ได้นั้นก็เพราะความยะโสโอหังต่างหาก ท่านสะละมะฮฺกล่าวว่า: แล้วชายคนนั้นก็ไม่สามารถทานด้วยมือซ้ายอีก (มุสลิม: 2021)

และมีรายงานจากมุสลิม จากหะดีษของอิบนุ อุมัร ว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า:

«إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُم فَلْيَأْكُلْ بِيَمِيْنِهِ ، وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بَيَمِيْنِهِ ، فَإِنَّ الشَيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ»

"เมื่อคนหนึ่งจากพวกท่านจะรับประทาน จงรับประทานด้วยมือขวาของเขาเถิด และเมื่อเขาจะดื่ม ก็จงดื่มด้วยมือขวาของเขาเถิด แท้จริงเหล่ามารร้าย(ชัยฏอน)นั้น จะกินด้วยมือซ้าย และดื่มด้วยมือซ้าย" (มุสลิม: 2020)

สาม รับประทานโดยใช้เพียงสามนิ้ว

มีรายงานจากมุสลิม จากหะดีษ กะอับ บินมาลิก กล่าวว่า

أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلى الله عليه وَسلَم كَانَ يَأْكُلُ بِثَلاثِ أَصَابِعِ ، فَإِذَا فَرغَ لَعِقَها

"ท่านเราะสูลุลลอฮ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้รับประทานอาหารโดยใช้เพียงสามนิ้ว เมื่อท่านทานเสร็จท่านก็จะเลียนิ้วของท่าน" (มุสลิม: 2032)

สี่ เลียนิ้วและจานอาหาร

เมื่อเราทานอาหารเสร็จและมีร่องรอยอาหารหลงเหลืออยู่ และสามารถทานได้โดยไม่เป็นอันตราย หรือเหลือเศษอาหารติดที่จาน มีซุนนะฮฺให้เลีย(ทาน) สิ่งที่ติดอยู่ที่จานให้หมด เหตุผลก็

เพราะว่า มนุษย์นั้นไม่สามารถรู้ได้ว่าอาหารส่วนไหนมีความจำเริญ (บะเราะกะฮฺ) และเช่นกันมีซุนนะฮฺให้เลียอาหารที่ติดที่นิ้วด้วย มีรายงานจากมุสลิมจากหนังสือเศาะฮีหฺมุสลิม จากหะดีษกะอับ บิน มาลิก กล่าวว่า:

كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلى اللهُ عَليهِ وَسلَم يَأْكُلُ بِثَلاثِ أَصَابِعِ ، فَإِذَا فَرغَ لَعقَها

"ท่านเราะสูลุลลอฮฺนั้น ท่านทานอาหารโดยใช้สามนิ้ว และเมื่อท่านอิ่ม ท่านก็จะเลียนิ้วของท่าน" (มุสลิม: 2032)

และรายงานจากมุสลิมจากหนังสือเศาะฮีหฺมุสลิม จากหะดีษญาบิร ว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้สั่งให้เลียนิ้วและจาน ท่านกล่าวว่า:

«إِنَّكُمْ لا تَدْرُونَ فِي أَيِّهِ البَرَكَةُ»

"แท้จริงพวกท่านไม่รู้หรอกว่า อาหารส่วนไหนมีความจำเริญ" (มุสลิม: 2032)

ห้า ให้ทานอาหารที่หล่นออกนอกจาน

มีรายงานจากมุสลิมในหนังสือเศาะฮีหฺมุสลิม จากหะดีษญาบิร บิน อับดุลลอฮ เราะฎิยัลลอฮุอันฮฺ กล่าวว่า ท่านนบี ศ็อลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า:

«إِذَا وَقَعَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا ، فَلْيُمِط ما كانَ بِها مِنْ أَذى ، وَلْيَأْكُلْها ، وَلا يَدَعها للشيطانِ ، وَلا يَمْسَح يَدَهُ بِالمنْدِيل حَتَّى يَلْعق أصابِعَهُ ، فَإنه لا يدري في أَيِّ طَعامِهِ البركة»

"เมื่ออาหารคำหนึ่งของพวกท่านได้ตกลง จงหยิบมันขึ้นมา และจงขจัดส่วนที่เปื้อนสกปรกออก และจงกินอาหารนั้น อย่าปล่อยทิ้งไว้ให้ชัยฏอนมารร้าย และอย่าเช็ดมือด้วยผ้าจนกว่าเขาจะได้เลียนิ้วเสียก่อน เพราะแท้จริงเขาไม่รู้ได้ว่า อาหารส่วนไหนมีความจำเริญ (บะเราะกะฮฺ)" (มุสลิม: 2032)

หก ร่วมวงทานอาหารกับภรรยา หรือ ลูก ๆ หรือ บุคคลอื่น

รายงานจากอบูดาวูดในหนังสือ สุนันอะบีดาวูด จากหะดีษ วะฮฺชี บิน หัรบ์ จากพ่อของเขา จากปู่ของเขา เราะฎิยัลลอฮุอันฮุม กล่าวว่า

أَنَّ أَصْحَابَ النبِيُّ صلى الله عليه وسلَمَ قَالوا : يارَسُولَ اللهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلا نَشْبَعُ ، قال: «فَلَعَلَّكُمْ تَفْتَرِقُونَ؟ » قَالوا : نَعَم . قال : «فَاجْتَمِعُوا عَلى طَعَامِكُم ، وَاذْكرُوا اسمَ اللهِ عَليهِ يُبَارِكْ لَكُم فِيهِ»

บรรดาเศาะหาบะฮฺของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า "โอ้ท่านเราะสูลุลลอฮ แท้จริงเราได้ทานอาหารแต่เราไม่รู้สึกอิ่ม" ท่านรอซูล ได้กล่าวว่า "พวกท่านได้แยกกันทาน ต่างคนต่างทานกระนั้นหรือ?" บรรดาเศาะหาบะฮฺตอบว่า "ใช่ครับ" ท่านเราะสูลได้กล่าวว่า "จงร่วมวงกันทานอาหารเถิด และจงกล่าวนามของอัลลอฮ และพระองค์จะประทานความจำเริญแก่พวกท่านจากอาหารนั้น" (อบูดาวูด: 3764)

เจ็ด ห้ามพ่นลมหายใจลงในภาชนะอาหาร

รายงานจากอัล-บุคอรีย์ในหนังสือเศาะฮีหฺอัล-บุคอรีย์ จากหะดีษ อบู เกาะตาดะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ท่านนบีได้กล่าวว่า:

«إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلا يَتَنَفَّس فِي الإِناءِ »

"เมื่อคนใดคนหนึ่งจากพวกเจ้าได้ดื่ม จงอย่าพ่นลมหายใจลงในภาชนะนั้น" (อัล-บุคอรีย์: 153)

เช่นเดียวกัน การเป่าอาหารหรือเครื่องดื่มก็ถูกห้าม รายงานจากอบูดาวูดในหนังสือ สุนัน อบีดาวูด จากหะดีษ อบู สะอีด อัล-คุดรีย์ กล่าวว่า

نَهَى النَبِيُّ صَلى اللهُ عليهِ وَسَلَم أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الإناءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ

"ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้ห้ามการหายใจลงในภาชนะอาหาร หรือเป่าอาหาร" (อบูดาวูด: 3728)

แปด ห้ามทานอาหารจากส่วนบนของจานอาหาร หรือตรงกลางจาน

ดังกล่าวนี้แบ่งออกเป็นสองประเภท

ประเภทที่หนึ่ง อาหารประเภทเดียว หมายความว่า อาหารในจานนั้นเป็นอาหารชนิดเดียว มีประเภทเดียว มีซุนนะฮฺให้ทานส่วนที่อยู่ใกล้กับเราก่อน ดังหะดีษที่กล่าวไว้ข้างต้น ว่า:

«وَكُلْ مِمَّا يَلِيْكَ»

"และจงทานอาหารส่วนที่อยู่ถัดจากท่าน" (อัล-บุคอรีย์: 5376 และมุสลิม: 2022)

และอีกหะดีษหนึ่ง ที่รายงานโดย อัต-ติรมิซีย์ ในหนังสือ สุนันอัต-ติรมิซีย์ จากหะดีษของอิบนุอับบาส กล่าวว่า:

«البَرَكَةُ تنزلُ فِي وَسَطِ الطَعَامِ ، فَكُلُوا مِنْ حَافَتَيْهِ ، وَلا تَأْكُلُوا مِنْ وَسَطِهِ»

“ความจำเริญ (บะเราะกะฮฺ) จะถูกประทานลงมาที่อาหารส่วนที่อยู่ตรงกลาง ดังนั้น จงเริ่มทานจากส่วนขอบก่อน อย่าเริ่มทานจากตรงกลางของอาหาร” (อัต-ติรมิซีย์: 1805)

<u>ประเภทที่สอง</u> อาหารมีหลากหลายประเภท ดังนั้นถือว่าไม่เป็นไร ถ้าจะเริ่มทานจากส่วนบนของอาหารหรือส่วนขอบของอาหารก่อน หลักฐานที่มายืนยันในเรื่องดังกล่าวก็คือ หะดีษที่รายงานจากอัล-บุคอรีย์และมุสลิม จากหะดีษของอะนัสบินมาลิก กล่าวว่า:

رَأَيْتُ النَبِيَّ صَلى اللهُ عليهِ وسلَمَ يَتَتَبَّعُ الدباءَ مِن حَوَالي الصَحْفَةِ

“ฉันเห็นท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม เลือกหามะระในจานอาหาร” (อัล-บุคอรีย์: 2092 และมุสลิม: 2041)

เก้า ห้ามดื่มน้ำในขณะที่ยืนอยู่

จากคำกล่าวของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ในหะดีษที่รายงานโดยมุสลิมในหนังสือเศาะฮีหฺมุสลิม จากหะดีษอบู ฮุร็อยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮฺ เล่าว่าท่านนบี ได้กล่าวว่า

«لا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِماً ، فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِئْ »

“คนหนึ่งในพวกท่านจงอย่าดื่มน้ำในขณะที่ยืนอยู่ หากใครลืมก็จงบ้วนออกมา” (มุสลิม: 2026)

สิบ มีความพอดีในการรับประทานอาหาร

รายงานจากอัต-ติรมิซีย์ จากหะดีษ อัล-มิกดาม บิน มะอฺดี กัรบฺ กล่าวว่า ฉันได้ยินท่านเราะสูล ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

«مَا مَلأَ آدَمِيٌ وِعاءً شَراً مِنْ بَطْنٍ ، بَحسْبِ ابْنِ آدمَ أَكلاتٌ يُقِمْنَ صلْبَهُ،

فَإِنْ كانَ لا محالةَ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ»

“ไม่มีภาชนะใดที่เมื่อลูกหลานอาดัมบรรจุจนเต็มแล้วจะแย่ยิ่งไปกว่าท้อง การที่เขาทานแต่น้อยแค่พอให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้ก็เป็นการเพียงพอแล้ว แต่ถ้าหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ให้ทานเพียงหนึ่งส่วนสามของท้อง ดื่มน้ำอีกหนึ่งส่วนสาม และอีกหนึ่งส่วนสามเผื่อไว้ให้ได้หายใจ” (อัต-ติรมิซีย์: 2380)

والحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين